

Rugpaneret sejfilet med ris og grønt

TILBEREDNING

Ris: Se pakken- bland evt. med grønt.

Forvarm ovn til 180°C.

Kom fisken på en bageplade. Prik hul i folien til grønt.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	822kJ / 196kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	30g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,3g
Salt	0,41g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- TIRSDAG

INDEHOLDER

broccolibuketter, gule gulerødder, gulerødder, grønne bønner, rød peber i tern, løg, Ransede fileter af Alaskasej (FISK) 55 % (Gadus chalcogrammus), mel (HVEDE, ris) vand, vegetabilisk olie (raps, solsikke), RUGGRYD 2 %, RUGMEL 1,5 %, HAVREGRYD 15 %, malt af HVEDE, HVEDESTIVELSE, salt, SENNEPSPULVER, gær, malt af KORN, gurkemeje, Parboiled ris, Smør, løg, persille 6 %, hvidløg 3%, salt 2,1%, urter, krydderier, stivelse citronsaft (fra koncentrat) naturlig hvidløg aroma